ANNE-SOPHIE LUGUET-SABOULARD

CONFITURES INRATABLES



Des recettes gourmandes et vraiment faciles !

LEDUC.S EDITIONS

CONFITURES INRATABLES

Ah ! le bon goût des confitures maison... La promesse d'un petit déjeuner gourmand comme on les aime. **Pour vous lancer, rien de plus simple avec ce mode d'emploi détaillé et des idées de recettes pour tous les goûts.**

Découvrez dans ce livre :

- **Les techniques, le matériel et les conseils** pour réussir du premier coup. *Et pas besoin de matériel de pro pour démarrer !*
- **Les ingrédients astucieux** pour gélifier ou sucrer avec moins de calories (miel, sirop d'agave, agar-agar…).
- Et, bien sûr, **des recettes de confitures faciles pour toutes les envies**, des plus classiques aux plus originales, salées ou sucrées, vous avez l'embarras du choix !

CONFITURES, GELÉES, MARMELADES, CHUTNEYS… À FAIRE SOI-MÊME !

Essayez par exemple…

confiture de fraises · confiture de lait aux noisettes · confiture de poires · gelée de groseilles · confiture pomme-cannelle · confiture de myrtilles à la lavande · marmelade d'oranges · confiture caramel beurre salé · confiture pomme-vanille express · gelée de coings · confiture kiwis-bananes · chutney de citrons · confiture d'oignons…

Anne-Sophie Luguet-Saboulard est journaliste et écrit notamment pour des sites éthiques comme GreenRepublic.fr. Passionnée de cuisine et friande de petits plats maison, elle adore imaginer de nouvelles recettes pour sa famille.

ISBN 978-2-84899-546-5



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE



Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Mes petits déjeuners et goûters magiques, 2012.
Se soigner au naturel avec les fleurs de Bach, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

http://blog.editionsleduc.com

Maquette : Facompo
Illustrations : Fotolia

17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-546-5

ANNE-SOPHIE LUGUET-SABOULARD

CONFITURES INRATABLES



Merci à ma famille cobaye (Papachéri, Titi et Loulou, Mounette), toujours prête à tester de nouvelles recettes. À toutes mes amies, elles aussi adeptes de la confiture maison, pour leurs précieuses astuces : Sabine, Séverine, Marie-Claude, Jackie, Éliane, Goretti.

Sommaire

« On ne peut pas confier cette besogne. Il faut la faire soi-même et ne pas la quitter un instant. C'est aussi sérieux que d'écrire un livre. »

George Sand

Introduction

Abricots, cerises, fraises, mûres, pêches, melon… Souvenez-vous : la cueillette des fruits, la bonne odeur de confiture qui mijote dans la cuisine, le doigt trempé dans la casserole qu'on lèche, la baguette fraîche du dimanche matin qu'on tartine généreusement de confitures maison…

Nostalgie des confitures d'antan, souvenirs d'enfance… Et si vous vous lanciez dans la réalisation de confitures maison pour déguster les saveurs estivales et bien d'autres encore toute l'année ? Pour une fois, vive le melon ou les fraises en hiver !

Vous voilà motivé, prêt à l'action, mais qu'entends-je ? « Faire des confitures ? J'ai déjà essayé et… je les rate à chaque fois ! »

On arrête tout de suite, vous en êtes tout à fait capable : pas besoin d'être un pro de la bassine à confiture pour y arriver.

En fait, c'est même bien plus simple que vous ne le pensez !

Le mode d'emploi que vous tenez entre vos mains est une vraie bible de la confiture facile. Il vous donne toutes les astuces pour réussir les confitures mais aussi les gelées, les chutneys ou les marmelades et même les *curds*. Vous y trouverez des recettes d'autrefois côtoyant les plus actuelles : originales, allégées, gourmandes, avec de nouveaux ingrédients, de nouvelles saveurs, d'autres moyens de cuisson…

Une fois les techniques de base assimilées, promis, vous serez assuré de réussir vos confitures à tous les coups. Ensuite, à vous de choisir leur saveur parmi les fruits et légumes du jardin, du potager, du marché, du supermarché ou même surgelés. Vous oserez très vite les mélanges et les épices pour des goûts originaux.

Cher lecteur, bientôt, vous pourrez épater et régaler vos proches et vos amis avec vos beaux petits pots de confiture ! Empli d'une grande fierté : celle de pouvoir dire « C'est moi qui l'ai fait ! ».

Partie 1

Confitures maison, mode d'emploi



Ce qu'il faut savoir sur ces petits pots

Un peu d'histoire…

Le mot confiture vient du verbe « confire » (du latin *conficere* : préparer). Connue depuis la Haute Antiquité, notamment en Mésopotamie et en Égypte, la confiture a longtemps été le seul moyen de conserver et de profiter des fruits toute l'année. En particulier des plus fragiles comme les baies. À l'époque, on cuisait les fruits avec du miel.

Au Moyen Âge, on attribuait à la confiture des vertus curatives. Le célèbre médecin Nostradamus a rédigé en ce sens *Le traité des confitures* dans lequel il donne des recettes et leurs applications pour la santé. Mets de luxe, elle est alors réservée seulement aux tables des nobles car le miel et le sucre coûtent cher.

Plus tard, le terme confiture va désigner toutes les confiseries réalisées à partir d'aliments cuits dans du sucre de canne ou du miel, que ce soit les bonbons, les fruits confits ou les pâtes de fruits…

Au début du XIXe siècle, grâce à la découverte du sucre de betterave, les confitures se développent et se banalisent. On les trouve partout, du petit déjeuner au dessert en passant par le goûter.

Aujourd'hui, la facilité et la rapidité des moyens de transport dans le monde ainsi que la découverte de la congélation ont réduit l'intérêt de la conservation des fruits. Néanmoins, la principale raison d'être des confitures est le plaisir des papilles et tant mieux pour nous, parce que c'est un régal !

6 bonnes raisons de s'y mettre !

Je vous entends d'ici : *« Pourquoi faire des confitures alors qu'on peut les acheter ? »*

1. **On évite le gaspillage** en utilisant les prunes, les pommes ou les fraises qu'on a en abondance dans notre jardin et dont on ne sait que faire tous les ans. Ça marche aussi avec les 5 kg de poires que vous avez achetées en promo sur le marché. De plus, on recycle nos vieux pots (c'est bien connu, c'est dans les vieux pots qu'on fait la meilleure… confiture).
2. **On sait exactement ce qu'on mange** en maîtrisant tous les ingrédients et la teneur en sucre de nos préparations. Finies les confitures trop sucrées et les agents de saveur, les colorants, et autres additifs chimiques.

→

3. **On savoure les fruits d'été même en hiver** et on fait une confiture plus fraîche et plus goûteuse que les pots du commerce. Petit plus : la maison sent bon la confiture qui mijote.
4. **On fait des économies :** les pots de bonnes confitures peuvent coûter très cher (4 euros environ le pot) contre 2 euros voire moins si on ne paye pas les fruits. En plus, les confitures maison sont une super-idée cadeau ! Des saveurs originales et une déco de pot sympa, ça fait toujours plaisir !
5. **On prend plaisir à faire soi-même,** et ce même avec des fruits surgelés. En plus, on s'active en famille : cueillette des fruits, épluchage, décoration d'étiquettes, cadeaux *home made*…
6. **On invente nos propres recettes et mélanges de saveurs :** épices, huiles essentielles, mariage de fruits…

Confiture, gelée ou marmelade ?

Avant de s'y mettre, une petite pause culture confiture s'impose. Connaissez-vous le point commun entre confiture, gelée et marmelade ? Réponse : on a besoin de sucre et de pectine* pour les trois.

Mais connaissez-vous leurs différences ?

* La pectine est une enzyme qui se trouve à l'état naturel dans les fruits, en plus ou moins grosses quantités. En la mélangeant au sucre, elle forme une gelée. La pomme est connue pour sa haute teneur en pectine qui sert de coupe-faim.

La confiture

La confiture provient de la cuisson (plus ou moins longue) de fruits ou de légumes mélangés avec du sucre. En les cuisant, on amène les fruits à un degré de déshydratation suffisant pour en assurer la conservation. Le sucre permet aussi de les conserver plus longtemps.

Pratiquement tous les fruits et légumes peuvent être préparés en confiture. Toutefois, leur teneur en pectine (gélifiant naturel) est plus ou moins grande*, donc pour les moins bien dotées, on peut ajouter de la pectine artificielle (vendue dans le commerce) pour obtenir une consistante gélifiée. On peut également utiliser de l'agar-agar (un gélifiant à base d'algues), ou encore faire ses confitures avec des sucres spéciaux qui contiennent déjà de la pectine.

Dans une « vraie » confiture, les fruits, entiers ou en morceaux, restent identifiables et ne sont pas en purée. Toutefois, selon les goûts, notamment quand on n'aime pas les morceaux ou les grains, on peut faire le choix de mixer ou d'écraser les fruits ou les légumes.

Pour la confiture maison, **la bonne proportion est moitié fruits, moitié sucre**. On peut aussi faire moins de sucre que de fruits (par exemple 750 g de sucre pour 1 kg de fruits préparés), à vous de choisir ce qui vous convient le mieux quand vous aurez pris le coup de main.

---

* Voir page 32 les fruits les plus riches en pectine.

Les confitures vendues dans le commerce doivent impérativement respecter certaines règles :

- ✓ Pour avoir l'appellation « confiture », la préparation doit contenir au moins 60 % de sucre (celui du fruit + celui ajouté) pour le produit final et 35 g de fruits minimum pour 100 g de produit initialement mis à cuire.
- ✓ Les confitures dites allégées doivent contenir entre 42 % et 45 % de sucre après cuisson et 50 g de fruits minimum pour 100 g de produit mis avant cuisson.

L'info en +

Les Français consomment 71 tonnes de confiture par an (soit 3,54 kg par foyer), se classant ainsi en deuxième position derrière les Allemands avec 102 tonnes par an !
Les parfums les plus appréciés sont « fraise » et « abricot » et, ce qui est réjouissant, un tiers de cette confiture est encore fait « maison ».
Source : *Nielsen Homescan*, 2006.

La gelée

Au départ, la gelée est préparée de la même manière que la confiture : on cuit les fruits avec du sucre, dans une bassine ou une casserole en Inox à fond épais.

La différence c'est qu'on enlève les fruits ou leurs morceaux après une précuisson en filtrant la préparation. Cela permet de ne **conserver que le jus** qu'on met à cuire avec le sucre (en même quantité que le jus obtenu). On porte ensuite à ébullition entre 5 et

10 minutes et le tour est joué ! On laisse refroidir et on obtient une consistance plus ferme que la confiture et un aspect transparent et limpide.

Le plus souvent, les gelées sont réalisées avec des fruits juteux (ananas, groseilles, raisin), riches en pectine (la fameuse gelée de coings ou de pommes) et une grosse quantité de sucre. Mais aujourd'hui, tout un tas de préparations (aide-culinaire, sucre spécial, gélifiant) permettent de faire des gelées avec des fruits ayant une faible teneur en pectine et en abaissant un peu la dose de sucre. Les meilleures gelées s'obtiennent avec des fruits frais. Toutefois, on peut facilement s'amuser à en préparer avec des nectars vendus dans le commerce, par exemple, abricot, mangue, fruits de la passion…

La marmelade

On désigne par marmelade, une préparation de fruits et/ou d'écorces à **consistance de purée**, très proche de celle d'une compote. Elle peut être cuite selon deux méthodes. Soit les fruits (entiers ou coupés) sont mis à macérer avec du sucre pendant plusieurs heures voire une nuit avant d'être cuits, soit ils sont mis à cuire directement avec le sucre.

Les marmelades peuvent se préparer avec tous les fruits. Toutefois, dans le commerce, vous n'en trouverez qu'aux agrumes. En effet, depuis 1981, une directive européenne impose que la dénomination « marmelade » concerne uniquement les préparations

à base d'agrumes. On trouve donc essentiellement des marmelades à base d'oranges douces ou amères, de citrons verts et jaunes et de pamplemousses.

L'info en +

Les pâtes de fruits sont en fait une marmelade cuite très longtemps afin de lui faire perdre son eau puis séchée au four dans un moule. Ensuite, on la découpe en barres.

Et aussi…

- ✓ **Le chutney :** condiment aigre-doux qui accompagne les viandes, les volailles, les gibiers et les poissons. D'origine indienne (*chatni*), il est composé de fruits et/ou de légumes cuits avec du sucre, du vinaigre et des épices : ail, gingembre, cumin, menthe, coriandre… On cuit jusqu'à obtenir la consistance d'une confiture ou d'une compote. Le chutney se conserve comme les confitures.
- ✓ **Le *curd* :** facile à faire, cette alternative à la confiture était servie en Angleterre à la fin du XIXe siècle avec des scones à l'heure du *tea*. Il est généralement à base d'oranges, de citrons ou de fraises, mélangés avec du sucre, des œufs voire du beurre. Le *curd* s'utilise tartiné sur une brioche ou du pain mais aussi comme garniture pour une tarte (la bien connue au citron), une verrine, un macaron ou encore pour aromatiser un yaourt. Il ne se conserve que quelques jours au frais.

Et côté nutrition ?

En dépit du plaisir qu'on a à la manger, l'intérêt nutritionnel de la confiture est assez faible. En effet, la cuisson détruit la quasi-totalité de la vitamine C et il ne reste que très peu de fibres. Toutefois, la confiture garde la plupart des minéraux et des oligoéléments des fruits d'origine, notamment le potassium et le calcium. De même, une partie des antioxydants résiste à la cuisson, protégée par le sucre. C'est le cas de la myrtille ou de la fraise par exemple.

Par ailleurs, on ne va pas se mentir, la confiture c'est bon (et même trop bon) mais, vu qu'on met autant de sucre que de fruit, ça ne rime pas forcément avec régime. Néanmoins, en effet starter, elle est parfaite pour commencer la journée avec une tranche de pain complet (glucides lents et rapides en même temps !). Donc on ne s'en prive pas mais il faut raison garder.

Valeur énergétique moyenne d'une confiture pour 100 g :

Gelées, marmelades et confitures ont à peu près la même valeur nutritionnelle.

- Calories : 260
- Glucides : 75 g
- Eau : 30 g
- Fibres : 1 g
- Magnésium : 6 mg
- Vitamine C : 5 mg

Le matériel qu'il vous faut

Pas de panique, on peut tout à fait être novice ès confitures et vouloir/pouvoir se lancer sans se ruiner en achat de matériel et ustensiles divers et variés. Voici donc les incontournables dont vous aurez besoin et qui, heureusement ont souvent déjà leur place dans votre cuisine.

Pour la préparation des fruits

Vous aurez besoin d'un **matériel basique** :

- ✓ un saladier
- ✓ une passoire
- ✓ des couteaux pointus
- ✓ une planche à découper
- ✓ un zesteur ou une râpe fine

- ✓ un dénoyauteur
- ✓ un tablier

Il vous faudra également **une balance** pour peser les fruits une fois préparés. Celle-ci vous donnera ainsi leur poids exact, ce qui vous permettra de connaître la quantité de sucre à utiliser pour la cuisson.

Pour la cuisson

Traditionnel : la bassine ou le faitout

Une bassine à confiture en cuivre comme à l'ancienne est recommandée, surtout si vous voulez vous lancer dans de grandes quantités, car elle permet de restituer la chaleur de façon homogène. Pour commencer, cependant, je vous conseille de rester sur de petites productions de 1 kg de fruits. Dans ce cas, **une casserole large et à bord haut, un faitout** (autocuiseur) ou **une sauteuse antiadhésive type wok** font parfaitement l'affaire. Personnellement, j'ai toujours fait mes confitures dans une Cocotte-Minute, c'est très bien et les fruits n'attachent pas.

Seul impératif, les récipients utilisés doivent être en **acier inoxydable** car les préparations attachent moins et on évite aussi l'effet d'oxydation au contact de l'acide contenu dans les fruits. On bannit donc l'aluminium qui serait immédiatement attaqué.

2 en 1 : la machine à pain

Ultra-pratiques, certaines machines à pain permettent de préparer également les confitures (Kenwood, Moulinex…). D'usage très simple, il suffit de verser le mélange de fruits et de sucre dans la machine à pain et de mettre sur le programme « confiture » en suivant le mode d'emploi pour la durée.

Rétro : le confiturier électrique

À vous les bonnes confitures, les chutneys et les gelées de saison en toute simplicité ! C'est le confiturier qui s'occupe de tout.

Les confituriers électriques se déclinent en modèles plus ou moins perfectionnés et en différentes tailles. Certains ont même une option extraction de jus. Comptez environ 80 euros. En revanche, on n'en trouve plus beaucoup (je ne m'explique d'ailleurs pas pourquoi). Seb, le spécialiste ayant arrêté de le produire vous pouvez encore en trouver d'occasion et sur des forums de cuisine ou de petites annonces.

Express : le micro-ondes

On peut enfin faire ses confitures au micro-ondes (voir recette p. 138). Dans ce cas, choisissez un plat adapté à ce type de cuisson (cocotte spéciale), profond, et transparent si possible pour surveiller.

Vous cuirez des petites quantités de 500 g à 1 kg maximum en faisant attention à ne remplir le récipient qu'aux ¾ car la préparation double pendant la cuisson.

Les petits outils indispensables en plus

- ✓ Une cuillère en bois pour mélanger pendant la cuisson.
- ✓ Une écumoire.
- ✓ Un minuteur de cuisine. **Le respect du temps de cuisson** étant l'un des secrets de réussite de vos confitures.
- ✓ Un chinois ou un tamis pour filtrer les fruits cuits et récupérer le jus, notamment pour la préparation des gelées. On peut aussi filtrer les fruits cuits avec un linge fin.
- ✓ Un verre doseur pour mesurer les quantités.
- ✓ De grandes compresses de gaze ou un carré de tissu léger pour mettre les pépins de pomme, ils serviront à fournir la pectine qui permettra d'obtenir une confiture moins liquide.

Pour la mise en pots

Pâte à tartiner, confiture du commerce, moutarde, cornichons, sauces… **ne jetez plus vos pots en verre**. Vous privilégierez ceux à **couvercle à vis** car ils ferment hermétiquement. Avec ce type de pot, vous êtes certain d'obtenir une étanchéité totale. Plus besoin alors d'utiliser une couche de paraffine à couler par-dessus la confiture. Cette méthode à l'ancienne, en plus d'être

laborieuse, n'est pas toujours complètement efficace. Vous les aurez stérilisés au préalable (voir un peu plus loin, p. 40).

Pour remplir les pots, vous aurez besoin de :
- ✓ une spatule,
- ✓ une louche en Inox à bec verseur,
- ✓ un entonnoir à large ouverture.



Astuce !

Pour l'entonnoir, vous pouvez en fabriquer un vous-même en coupant horizontalement une bouteille en plastique et en utilisant la partie haute à l'envers.

Confitures réussies : suivez le guide !

Pour des confitures inratables, même si ce n'est pas sorcier, il y a des étapes incontournables et spécifiques que vous devrez maîtriser. Sachez aussi qu'il vaut mieux, pour débuter, commencer par réaliser des confitures plutôt que des gelées ou des marmelades qui demandent plus de préparation.

Choisissez bien vos ingrédients

Fruits et légumes au garde-à-vous !

Pas de mystère, le choix des fruits ou des légumes selon certaines bases se révèle primordial. La première des règles consiste à veiller à la qualité des fruits que vous voulez utiliser pour votre confiture.

Qu'on utilise leur chair (nectarine, fraise, framboise, poire, prune), leur écorce (citron, orange, pamplemousse) ou leur jus (groseille, coing, raisin), les fruits choisis doivent être bien mûrs mais pas trop, frais et, bien sûr, de saison.

Attention, si les fruits trop mûrs peuvent être utilisés, ils ne doivent pas être piqués de moisissures (sauf pour la fabrication des *curds* pour lesquels des fruits sur la fin, même tachés, peuvent être utilisés).

À noter : un fruit taché avec des moisissures est dangereux car il contient des champignons chargés de toxines. De plus, il n'a plus le même goût que les autres et supportera moins bien la cuisson. Plutôt que de vouloir absolument en faire une confiture, optez plutôt pour une bonne compote maison.

Enfin, lavez bien vos fruits pour enlever les résidus de produits chimiques et les traces de terre. Vous n'êtes pas obligé de les peler, votre confiture n'en sera que plus goûteuse.

Spécial budget

- Inutile de dépenser beaucoup d'argent pour trouver des fruits pas chers. Pensez aux cueillettes (fermes où on peut faire sa récolte de fruits et de légumes en payant à la fin), aux magasins hard-discount, aux rayons économiques des supermarchés…
- Autre bon plan : le marché de votre ville. Au moment de la fermeture, les producteurs ne veulent pas toujours remballer les invendus et les bradent en gros.

Confiture de saison : quel fruit à quelle saison ?

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Ananas Banane Citron Clémentine Fruit de la passion Grenade Kaki Kiwi Litchi Mandarine Noix Orange Orange sanguine Pamplemousse Poire Pomme	Ananas Banane Citron Clémentine Fruit de la passion Grenade Kiwi Orange Orange sanguine Poire Pomme	Ananas Banane Citron Fruit de la passion Kiwi Mangue Orange Poire Pomme	Ananas Banane Citron Fruit de la passion Kiwi Mangue Pomme Rhubarbe	Banane Cerise Citron Fraise Fruit de la passion Mangue Rhubarbe	Abricot Banane Cerise Fraise Fruit de la passion Groseille Mangue Melon Pastèque Pêche Rhubarbe

Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Abricot Amande Banane Cerise Fraise Framboise Fruit de la passion Groseille Melon Mûre Myrtille Pastèque Pêche	Abricot Amande Banane Brugnon Cassis Figue Fraise Framboise Fruit de la passion Melon Mirabelle Mûre Myrtille Pastèque Pêche Prune Quetsche Raisin	Banane Cassis Figue Fruit de la passion Mirabelle Mûre Myrtille Noix Pêche Poire Pomme Prune Quetsche Raisin	Banane Châtaigne Coing Datte Figue Fruit de la passion Kaki Noix Poire Pomme Quetsche Raisin	Banane Châtaigne Clémentine Coing Datte Fruit de la passion Grenade Kaki Kiwi Noix Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ananas Banane Citron Châtaigne Clémentine Coing Datte Fruit de la passion Grenade Mandarine Kaki Kiwi Litchi Noix Orange Pamplemousse Pomme Poire

Les bonnes associations

Pour débuter, vous préférerez peut-être vous lancer d'abord dans des confitures classiques à un seul parfum : fraise, pomme, myrtille, prune, cerise… Pourtant, sachez que mélanger les fruits entre eux et ajouter des épices, des fruits séchés, des huiles essentielles ou encore des herbes aromatiques n'est guère plus compliqué. Vous verrez, plus vous maîtriserez l'art de la confiture, plus vous oserez les recettes étonnantes.

Pour vous donner des idées, voici un best of des mariages réussis, testés pour vous.

En duo

Cassis + groseille
Ananas + orange
Betterave + myrtille
Cerise + rhubarbe
Figue + ananas
Fraise + framboise
Fraise + groseille
Framboise + groseille
Kiwi + mirabelle
Mangue + amande
Mûre + pomme
Pomme + poire
Poire + betterave
Poire + coing
Pruneau + rhubarbe
Rhubarbe + datte
Rhubarbe + fraise (ou framboise)…

En trio

Fraise + framboise + pêche
Groseille + fraise + myrtille
Carotte + orange + citron
Mûre + pomme + framboise
Orange + citron + pamplemousse
Pêche + abricot + banane
Reine-claude + mirabelle + abricot
Pomme + poire + banane

La carte des épices

Pour rehausser ou changer le goût de vos confitures, pensez aux arômes (fleur d'oranger), aux herbes aromatiques (basilic, lavande, menthe, romarin, thym…) et aux épices (badiane, cannelle, gingembre, quatre-épices, muscade, vanille…). Essayez donc ces associations :
Abricot + amande amère
Cerise + menthe
Banane + chocolat
Courgette + vanille
Fraise + poivre
Fraise + basilic
Figue + pignons de pins
Nectarine + menthe
Melon + banane + vanille
Pomme + orange + cannelle
Tomates + vanille

Vous pouvez aussi aller plus loin avec des mélanges de 4 ou 5 fruits. Par exemple : abricot + ananas + cerise + pomme.

Ou encore comme mon amie Marie-Claude, reine de la confiture, qui mélange tous les fruits de l'été ou de l'automne de son jardin. Avec humour, elle appelle sa délicieuse confiture « Fou-zy-tou ».

C'est pas que sur une tartine !

A priori, si je vous dis confiture, vous me répondez baguette croustillante beurrée trempée dans un bon thé (ou café) au réveil ou au goûter. Osez sortir des sentiers battus gustatifs !

La confiture se marie très bien aussi avec d'autres petits camarades de table… Évidente pour sucrer un yaourt, accompagner un gâteau au fromage blanc, décorer une génoise légère, elle peut aussi être étonnante avec du poulet pour une version sucrée-salée, épatante avec un fromage de brebis à la basque ou de chèvre, mais aussi délicieuse en marinade ou mélangée dans un smoothie, gourmande sur une pomme au four, dans une omelette sucrée, pour un étage de trifle et bien sûr avec les incontournables crêpes, etc.

Le sucre

Le grand mystère de la confiture, son secret le plus important, c'est la gélification. Sans cette texture si unique, une confiture n'est pas une confiture, même si l'on a choisi les meilleurs fruits du monde. Or, la gélification n'est possible qu'avec du sucre et de la pectine (dont nous allons parler juste après). Commençons donc par le sucre.

On compte généralement 1 kg de sucre pour 1 kg de fruits préparés (c'est-à-dire de chair, une fois les fruits épluchés au besoin et dénoyautés). On peut toutefois

descendre d'un quart la proportion de sucre (soit 250 g en moins) sans risquer de rater la confiture. On peut baisser encore mais cela rallonge la cuisson et diminue la conservation. La prise de la confiture est alors plus difficile donc je vous conseille d'éviter de trop baisser la quantité de sucre quand vous débutez.

Pour une cuisson et une conservation optimales de vos confitures, choisissez le sucre le plus raffiné et le plus pur possible. La tradition veut qu'on utilise le sucre blanc (sucre de betterave) sous sa forme cristallisée. C'est aussi le moins cher. On peut également se servir du sucre de canne roux pour son côté gustatif : il donne une petite note caramélisée. Ou alors on peut choisir de mettre du miel (d'acacia, de lavande, de romarin…) pour donner une saveur très douce et une texture onctueuse. En revanche, comme il en faut de grandes quantités, cela peut vite devenir très onéreux. Aussi, je vous conseille d'utiliser le miel en petite proportion avec du sucre ou pour un seul pot de confiture, par exemple une confiture d'abricots ou de figues.

Vous trouverez également en grande distribution du sucre spécial confiture, dont nous reparlerons un peu plus loin, à privilégier si vous craignez vraiment de rater votre confiture.

USEZ ET ABUSEZ DE LA PECTINE NATURELLE DES FRUITS

Pendant la cuisson et le refroidissement, les fruits vont libérer de la pectine qui forme un gel au contact du

sucre. C'est une substance naturelle présente dans les végétaux et qui possède un **haut pouvoir gélifiant** (qui ne se développe qu'en présence de sucre et d'acide). Elle provoque l'épaississement de la masse de fruits.

La teneur en pectine et en acidité est très différente d'un fruit à l'autre. Si vous utilisez des fruits qui ne contiennent pas assez de l'une ou de l'autre, il faut compenser ce manque en ajoutant de la pectine soit naturelle, soit artificielle sous forme de gélifiant ou un sucre spécial, et de l'acidité sous forme de jus de citron ou d'orange.

- **Les fruits les plus riches en pectine :** airelle, cassis, framboise, châtaigne, citron, coing, groseille, orange, pamplemousse, pomme, prune.

- **Les fruits les moins riches :** ananas, brugnon et nectarine, cerise, figue, fraise, kiwi, mangue, mûre, melon, pêche, poire, potiron, rhubarbe, tomate.

À noter : le sucre a un pouvoir antibactérien pour la confiture. Il absorbe l'eau des fruits ce qui empêche la prolifération des microbes qui se développent avec l'eau.

Astuce !

Pour avoir facilement de la pectine naturelle, je mets des pépins de pomme dans une compresse de gaze (achetée en pharmacie) fermée par des nœuds aux coins. Je mets ce petit « sac » dans mes confitures jusqu'à la fin de la cuisson. Une méthode pratique, économique et 100 % naturelle.



Confitures inratables

Anne-Sophie Luguet-Saboulard

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Leduc.s